ホットコミュニケーション＆レポート

都民連だより

4月

平成23年４月（第46巻４号）
都民連だより

思いやり
あなたと私の地域の“わ”
―東京都民生委員・児童委員・主任児童委員―

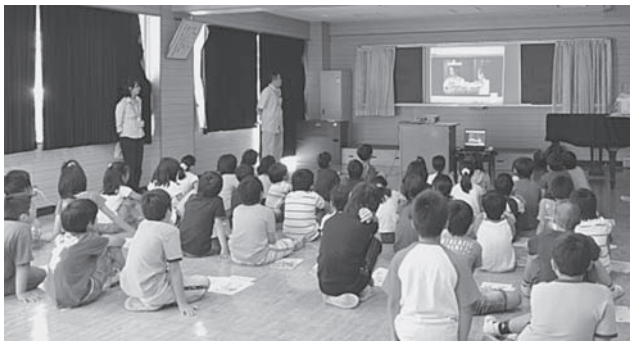
目　次

巻頭関連記事	②
事業通信	②③
活動記録あれこれ	③
特集：民生児童委員メンタルヘルス研修報告	④⑤
ティールーム	⑥
東社協コーナー	⑥
ネットワーク対談	⑦
ほっとな短通信	⑧
編集後記	⑧

△「みんなの優しい気持ちが地域の人たちを温かくするよ」という話に耳を傾けます。

◁「みんなにできることはなんだろう？」講師の問い掛けに、真剣な表情で「優しく接すること」と答える小学生。

認知症の具体的な症状や、正しい接し方についてビデオを見ながら分かりやすく学びます。▷



東北地方太平洋沖地震に際しましては、住民の安否確認にご尽力いただきありがとうございました。現在、本会では、各民児協を通じて被災地への義援金を呼び掛けております。皆様の温かいご支援をお願い申し上げます。

小学生 認知症サポーター

若い力

若い力

「思いやりの心」を育む

谷口　雅彦
（目黒区南部包括支援センター職員）

目黒区では、子どもたちが認知症について正しい知識を学び、認知症の方への接し方を考えるきっかけをつくるため、昨年から、小学校の総合学習の時間に「認知症サポーター養成講座」を開いています。

認知症サポーターは全国各地で養成が進められており、平成22年12月末時点では約230万人に達しています。また、平成21年には国が小中学生向けの副読本を作成するなど、若い世代を対象とした取り組みも進められています。

目黒区の講座は、キャラバン・メイトという講師（地域包括支援センター職員）が、子どもたちと対話をしながら進めるかたちを取っています。身近な高齢者を話題に上げ、その中で認知症が脳の病気であることや、どのような症状が起こるのかを分かりやすく伝えます。そして、具体的な接し方についてビデオを視聴し、子どもたちの気付きを引き出すようにしています。

質疑応答の時間では「認知症は何歳からなるの？」「人間以外の動物もなるの？」といった子どもの目線からの率直な質問の声もあがります。

この講座を通して私たちが期待することは、「思いやりの心」を育むことです。認知症の方に限らず、自分たちの住む地域や人々に関心を持ち、人に優しく、思いやりのある心が芽生えていくことを願っています。

事業通信

平成23年度 事業計画・予算

三月十一日、東京都庁大会議場において平成二十二年度第二回協議員総会が開催され、二十三年度の事業計画と予算が承認されました。

今号では、本年度の主な事業と予算についてご報告いたします。

研修事業

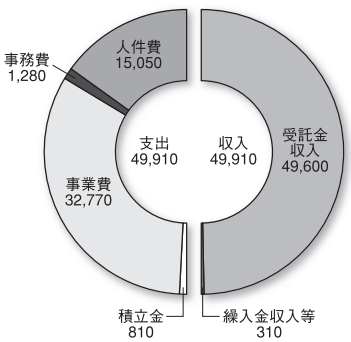
【自主研修】
○部会活動
・子育て支援部会（6・9・1月）
・児童福祉部会（6・9・1月）
・障がい福祉部会（5・8・11・2月）
・生活福祉部会（5・8・12・2月）
・高齢福祉部会（5・8・12・2月）
・主任児童委員部会（6・10・1月）
（なお、部会活動推進事業として地元部会の経費の一部助成を行っています）
○協議員研修会（5・3月）
○常任協議員研修会（8月）
【受託研修】
○新任研修（欠員補充対象／4・7・10・1月期）
○現任⑴研修（就任1～3年対象／6・7月）
○現任⑵研修（就任3年以上対象／10・11・1・2月）
○主任児童委員研修（全員対象／9・10月）
○会長・副会長研修（一部対象／6・7月）
○支庁研修（大島支庁対象／日程調整中）
○支庁合同研修（四支庁対象／日程調整中）
○民生児童委員メンタルヘルス研修
○民生・児童委員協力員研修（対象・日程調整中）
【他機関が実施する研修への協力、参加】

都民連の会計は、「都民連特別会計」と、「受託業務特別会計」の二つからなります。「都民連特別会計」は、会員である皆さまからお納めいただく都民連会費（お一人あたり年額五千四百円）を主な財源として、部会活動や各種会議等の自主事業を展開しています。

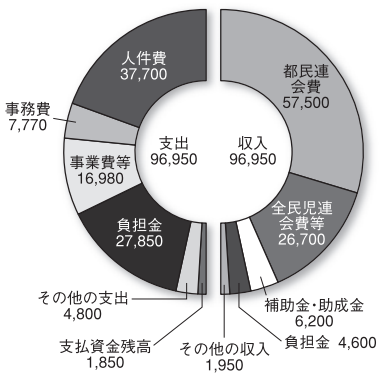
一方、「受託業務特別会計」では、研修や普及・啓発事業、活動記録の集計、活動事例集の作成などを行います。

一斉改選に伴って、収支ともに増額された昨年度に比べ、二十三年度は主な事業に大きな変更がないため、予算額はいずれの会計でも例年並みとなっています。

受託業務特別会計



都民連特別会計



単位：千円

企画・運営

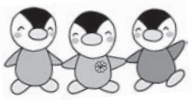
本会事業の方針づくりや企画、検討、実施

○正副会長会
○常務委員会
○都民連だより編集委員会
○東京都民生委員・児童委員大会宣言起草委員会
○東京都民生児童委員普及・啓発事業推進委員会　等

連絡・調整

各地区民児協や関係機関との連絡・調整、情報交換

○協議員総会（単位民児協会長）
○常任協議員（区市郡支庁代表会長）
○児童委員、児童相談所、学校、子ども家庭支援センター等の関係機関による地区連絡協議会
○民生児童委員事務担当者連絡協議会
○受章祝賀および歳末懇談会



その他の事業

東京都や全国民生委員児童委員連合会と協働して行う事業

○第65回東京都民生委員・児童委員大会
○民生児童委員活動事例集の作成
○民生委員・児童委員手帳の作成
○物故民生委員・児童委員追悼式
○活動記録集計・分析
○全国民生委員互助事業
○関係機関、団体等への代表者派遣　等

調査・研究・広報

民生児童委員とその活動に関する課題の検討や周知、広報

○指定民児協事業（２地区を指定／３年間継続の１年目）
「支え合う民児協～班活動（チーム制）の推進に向けて～」
○都民連だよりの発行
（年間４回発行／４・７・10・１月）
○都民連ホームページの運営
○民生委員・児童委員活動の普及・啓発
○地区民児協での研修用視聴覚教材等の貸出　等

活動記録 すれこれ

地上デジタル放送にかかわる相談を受けました～

今年の７月２４日、アナログテレビ放送が終了し、地上デジタル放送（以下、地デジ）へ移行されます。これに伴い、地デジに便乗した詐欺も発生しているため、高齢者や生活保護世帯に対する周知や相談活動に取り組んでいる委員もいらっしゃるでしょう。

今回は、行政から依頼を受けて行ったチラシ等の配布や、個別の世帯に対する相談・支援活動について、下記の活動例をもとに確認しましょう。

日・曜日	活動概要	相談・支援件数 内容	相談・支援件数 分野	その他の活動件数 調査・実態把握（1）	行事・事業・会議への参加・協力（2）	地域福祉活動・自主活動（3）	民児協運営・研修（4）	証明事務（5）	要保護児童の発見の通告・仲介（6）	訪問回数 訪問・連絡活動（7）	訪問回数 その他（8）	連絡調整回数 委員相互（9）	連絡調整回数 その他の関係機関（10）	活動日数（11）
18（月）	行政から依頼のあった、地デジのチラシを３軒のお宅に配布した。そのうちのひとり暮らしの高齢者Ｓさんから、「テレビを地デジにするにはどうしたらいいか」と相談があり、デジサポ（※）を紹介した。	(13)	(16)		一						下			○
22（金）	Ｔさん（46歳）から電話があり、「地デジにするには、いくらかかるのか」ということだったので、Ｔさん宅に向かった。話を詳しく聞くと、失業し生活が苦しく、日々の食事にも事欠くような状況だったので、生活福祉資金について説明した。	（7）	(19)								一			○

地デジにかかわる相談は、「軽易な日常生活に関する相談・支援」にあたると考え、相談・支援件数の「日常的な支援（13）」に記入します。

配布を伴う行政の事業に協力

３軒に配布

相談の中心となった内容（主訴）にあたる項目を選択します。
ここでは、「生活費（７）」としました。

電話を受けて、その日のうちに訪問した場合は、併せて１件

（※）デジサポとは総務省テレビ受信者支援センターの略称で、デジタル化に関する相談・支援を行っています。
電話番号：デジサポ東京中央（区部・島しょ部）03-6743-0500／デジサポ東京西（市郡部）：042-716-2525

特集

「ストレスを抱えていませんか？」

去る二月二日、中野ゼロホールにて再任された民生児童委員を対象とする「メンタルヘルス研修」が行われました。今回は、その内容と受講者のアンケート結果から、民生児童委員活動におけるストレスやもえつきの状況とその予防についてご紹介いたします。

生き生きと活動を続けていくために

委員活動におけるストレス

委嘱されたその日から、地域の相談役として活躍する民生児童委員。その責任と多様な活動の中でストレス（精神的重圧）を感じる委員は少なくありません。本研修に際して行われたアンケートでは、「ストレスを感じたことがある」委員が、約８割に上りました（図１）。

その中で「もっともストレスを感じやすい」こととして挙げられたのが、「個別相談・支援活動」です。初めての訪問や精神疾患など対応の難しいケース、過剰な要求や時間を問わない相談、高齢者等の見守り活動における負担を訴える声が多く見られました。また、調査や証明事務、集金・募金に伴う訪問、あるいは会議や行事、研修への参加も回数や方法等によっては、ストレスとなる場合があるようです。

一方、民児協の組織運営や委員同士の人間関係に心を痛める委員もいます。さらには、関係機関や制度・施策の不備、地域住民やマスコミの委員に対する誤解や無理解もストレスの要因として挙げられていました。

心配されるもえつき

人はストレスを感じるとそれを解消しようと防衛反応が生じます。その結果、ホルモンの分泌に異常をきたし、図２のような兆候が現れることがあります。

こうした兆候が出て来たときに心配されるのが、「もえつき」です。身体的にも感情的にも疲れ切った状態のことで、さまざまな症状を示します（図３）。もえつきは、ストレス反応のひとつで、精神力や能力とは関係なく、ストレスを軽減できずに頑張り続ければ、誰もが陥る可能性があります。

「手を抜けないことが多い」「頑張っても報われるとは限らない」「使命感や責任感が原動力となる」ことは、もえつきにつながる

図１　委員活動におけるストレス

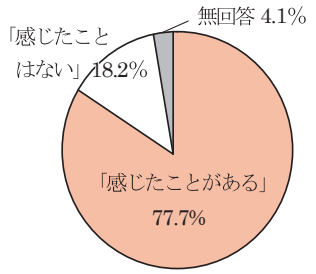


図２　ストレスの兆候

ストレス
↓
不安
↓
感情面の兆候

← 生理的な兆候：心拍数の増加・血圧の上昇・胸部圧迫感・呼吸困難・震え・こり・頻尿・手の汗・頭痛・下痢・むかつき・嘔吐・食欲減退・慢性疲労・睡眠障害など

→ 行動面の兆候：何かにのめり込む・忘れやすくなる・計算や語法を誤る・空間を認知できない・集中力や注意力の欠如・過去への関心など

イライラ・怒りの爆発・うつ状態・疑い深い・嫉妬・落ち着きのなさ・低い自己評価・不安感・興味の喪失・主体性のなさ・他人の批判など

図３　もえつきの症状

- □身体的、精神的、情緒的疲労感
- □ささいなことに腹が立つ
- □人と暖かくかかわれない
- □人とかかわりたくない
- □柔軟さにかける
- □個人的な達成感がなくなる
- □不健康な行動にのめり込む
- □意欲の減退
- □自信の喪失
- □仕事に疑いを持つ
- □抑うつ状態
- □責任放棄
- □遅刻や欠席
- □自己否定感

講　師　**水澤　都加佐** 氏
（みずさわ・つかさ）
所　属　アスク・ヒューマン・ケア研修相談センターおよびヒーリング＆リカバリーインスティテュート所長

三大要素です。対人援助の仕事には、その全てがそろっており、もえつきと常に背中合わせの状況にあります。

援助する側が健康で、自分のニーズ（欲求）が満たされていなければ、長く質の高い活動を続けていくことはできないでしょう。

始めようセルフケア

もえつきの予防に必要なのは、まず自分自身を大切にすること、それが「セルフケア」です。自分のケアをせず他人の面倒ばかり見ていると、心身が消耗していくのは当然です。また、活動を始めたばかりや立場が変わったり、役職が与えられたときは、特に注意が必要です。自分のニーズが満たされているか、図４のような項目で自分の状態をチェックするのも有効でしょう。

他にも、「自分の境界（図５）を設定し、過剰な責任を引き受けない」「仕事と私生活の区切りをつける」「自分で変えられるものと変えられないものを見分ける」「物事に優先順位をつける」「問題があったら向き合って話し合う」ようにすることなどが、もえつきの予防に役立ちます。

境界を設けてますか？

民生児童委員の仕事はどこからどこまでか、活動範囲の整理が難しいと言われます。時と場合によって、個々の委員によって、また利用できる社会資源の状況によって、その境界は違っているかもしれません。

だからこそ、まずは自分自身の境界がどこにあるのか振り返ってみましょう。そして、活動の境界がどこにあるのか迷う時は、一人きりでそれを決めてしまうのではなく、民児協の場で話し合うことが重要です。

個々の委員が抱え込んでいる活動の悩みや負担を、民児協の場で出し合うことで、悩んでいるのが自分だけではないと分かったり、仲間の委員から適切な助言や支援を得られる場合もあるでしょう。またそうした話し合いを通じて、組織として活動の境界を共有できれば、各委員が自信とやりがいを持って活動に当たることができるはずです。

自分自身のセルフケアと組織としてのケアが、もえつきの処方箋（しょほうせん）になるのです。

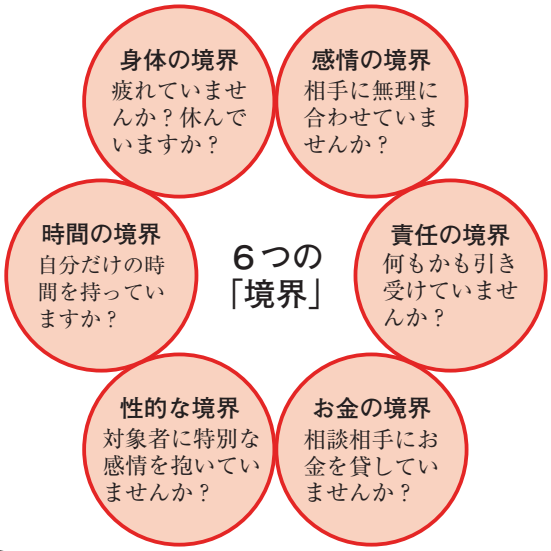
図４　自分のニーズを満たしてますか？

セルフケア20のチェックリスト

- □ 遊ぶこと
- □ 笑うこと
- □ リラックスすること
- □ 柔軟性を持つこと
- □ 分からないことがあったら質問すること
- □ バランスの取れた食生活と十分な睡眠
- □ 自分で意思決定すること
- □ 自分のニーズに注目すること
- □ 自分を守ること
- □ 自分の感情を知り、適切に表現すること
- □ 自分の考えや意見を主張すること
- □ 自分のことを「かけがえのない存在だ」と信じること
- □ 必要なときは助けを求めること
- □ 自分のための時間をとること
- □ なんでもほどほどにすること
- □ イエス、ノーをはっきり言うこと
- □ 適度な運動をすること
- □ 心地よいふれあいを楽しむこと
- □ 新しいものと出会って自分が変われること
- □ 自分の限界を知ること

７点以下の場合は、自分のために重点的にセルフケアをしましょう

図５　活動における適切な「境界」



TEA ROOM

墨と筆に思い出をのせて描く

飯田（いいだ） 智子（としこ）さん
調布市民生児童委員

水墨画を始めて十五年、飯田さんの自宅には所狭しと作品が飾られています。親せきが出展する展覧会に何度も足を運ぶうち、自分も描いてみたいと思うようになったそうです。初めて教室に行ったときも、新しい挑戦にわくわくしたといいます。

椿や木蓮など自宅の庭に咲く花を題材にすることが多い飯田さん。

「父がとても花が好きな人でよく家族で花壇づくりをしたの。だから、花を描くとそれを思い出すわ」。飯田さんが描く花には、幼いころの家族の思い出が詰まっているそうです。

「今ごろ実家の花は咲いているだろうか、仲良くしていただいた隣の方は元気だろうかと、田舎を思い浮かべることも多いのよ」と、懐かしそうに目を細めていました。

墨をすると漂うかぐわしいにおいに心も落ち着きます。墨独特の深みや温かさも手伝って、描いているときはもちろん、完成した作品を眺めているだけでもとても優しい気持ちになれるそうです。

濃淡を美しく表現できるよう一筆ごとに思いを込めるあまり、家族に声を掛けられても気付かないことがあるとか。ご家族も「今日は主婦業お休み？」と言いながら、完成を楽しみに待っていてくれるそうです。現在は、六月の展覧会に向けて新たな作品に取り掛かるところです。

東社協コーナー

「地域包括ケア」の構築は、平成24年度の介護保険制度の改正の大きなポイントとなっています。東社協では、地域包括ケア体制の構築に向けて取り組んでいます。

地域包括ケアの構築に向けて

～フォーラム開催

「地域包括ケア体制」は、介護保険制度による公的サービスに加え、その他の多様な社会資源を活用して、住民が住み慣れた地域で安心して尊厳ある生活を継続するための仕組みです。この実現のために、地域包括支援センターや社会福祉協議会の具体的な協働の姿について、東社協では12月16日、標記フォーラムを開催しました。初めに、ルーテル学院大学教授の和田敏明さんが、「単独世帯の増加、近隣関係の希薄化などの社会の変化により、孤立した生活が広がり一般化している。その中で、地域住民のつながりを再構築し、支え合う体制を実現するなどの地域福祉の新しい役割が出てきている」と話しました。そして、「実現のためには、顔の見える日常生活圏域に多様な機関や活動が協働する仕組みづくりを行うことが重要」と話しました。

続いて、東京都内の地域の実践報告として、まずは、東村山市北部地域包括支援センター鈴木博之さんと東村山市社会福祉協議会の安井浩一郎さんから、高齢者見守りネットワーク「諏訪町ゆっと」の紹介がありました。「ゆっと」とは、「ゆるやかに、つながり、ともに暮らす」からつけた名前で、日常生活の中で、気になる人の見守り等を行い、異変に気付いたときに、地域包括支援センターや社協などにつなげる仕組みです。東村山市社協では以前から福祉協力員活動による地域福祉活動のネットワークを作っていましたが、それに加え、より個別のニーズに対応できるようにしたものです。続いて、世田谷区社協北沢地域社協の金安博明さんから、地区社協の活動紹介があり、「地区社協において発見・共有・解決のサイクルを確立し、地域包括と具体的な連携を強化することが必要」と話しました。東社協では、今後とも、地域包括ケアの推進に向けた取り組みを進めて参ります。

ネットワーク対談

新しい課題にどう取り組むか

③自殺の現状と予防への取り組み

平成18年に自殺対策基本法が制定され、自殺を個人の問題としてのみ捉えるのではなく、その背景にさまざまな社会的要因があることを踏まえ、社会的な課題として受け止め、取り組みを進めていく方向性が示されました。

●栗原　博　氏
東京都福祉保健局
自殺総合対策担当課長

●自殺の現状

大島　平成十年以来、十三年連続、三万人以上の方が毎年自殺で亡くなられているんですね。

栗原　はい。未遂者も含めると、その十倍いると考えられています。また一人の方が亡くなると、その家族や友人など周りの八～十人の方が心理的影響を受けると言われており、大変深刻な状況があります。

大島　東京都の現状としてはいかがでしょうか。

栗原　自殺者は平成十年以降、二千五～八百人で推移し、五十代後半の男性が多く亡くなっています。女性の自殺死亡率や若い世代の人口に占める割合も、全国に比べて高くなっています。十五～三十九歳の死因のトップが自殺で、二十代ではその半数を占めています。

大島　複数の要因を抱え、死にたいと思うまで追い詰められ自殺してしまう現状に、さまざまな視点の取り組みが必要ですね。

●東京都の取り組み

大島　九・三月の自殺対策強化月間には、広報等にお知らせが目につきました。

栗原　普段からリーフレットやインターネットを利用して相談窓口を紹介していますが、この月はさらに電話相談の体制を強化したり、新聞や電車内に広告を載せました。

大島　若い世代への働き掛けもありますか。

栗原　例えば、渋谷駅等で大学生たちと一緒に、相談窓口を記したティッシュを配布したり、インターネットカフェに置いたりしました。また勤務者向けに、今年の三月には、新宿・立川駅で「こころ・法律・仕事の悩み」の総合相談会を、二日間にわたり平日の夜間に実施する予定です。※

大島　自殺は非常に身近で深刻な問題です。勤務者は、日中は相談できませんし、週末は家族がいるかもしれません。会社帰りに立ち寄れる総合相談はいいですね。

栗原　親の自殺により、残された子どもが成長する中で、悩みを解決する手段の一つに自殺を考えたり、親の亡くなった年齢を超えられるかと漠然とした不安を抱えると聞きます。子どもたちのためにも、生きる支援の取り組みを進めていきたいです。

●大島　志づ江
編集委員
北区民生児童委員

●民生児童委員の役割

大島　私たちに何ができるでしょうか。

栗原　日常の活動の中で気になる方がいたら、ぜひ保健所・保健センター等につないでください。また相談先についても、何かの機会に周知していただければと思います。

大島　自殺に対する理解を深め、意識することで、気付けることもありそうです。一人で抱え込まず、誰かに相談してほしいと心から願います。

※東北地方太平洋沖地震の影響で、総合相談会は中止となりました。

自殺の相談窓口

【こころの悩み相談】　＊年中無休
●東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～
0570－087478（はなしてなやみ）（14時～翌朝５時半）
●東京自殺防止センター　03－5286－9090
（20時～翌朝６時／火曜は17時～翌朝６時）
●東京いのちの電話　03－3264－4343（24時間）
●東京多摩いのちの電話　042－327－4343
（10時～21時／第３金・土曜は10時～翌朝10時）

ほっとな短通信

川柳を募集しています

募集内容　①川柳（未発表のもの）②氏名・連絡先　③ペンネーム（必要な場合）
応募方法　郵送／ＦＡＸ／Ｅメールのいずれかで都民連事務局（左記）までお送りください。

from 目黒区南部第一地区民児協

元気な老後を支える地域の輪

高齢者の健康増進と認知症予防のため、目黒区南部第一地区では平成十九年から月二回、「脳を鍛えるシニア塾」を開いています。

民児協やボランティアなどで企画した活動内容は、体操、脳トレやゲームの他、二週間の出来事を話す一分間スピーチなどさまざまです。また、老人会や関係機関が活動の様子を口コミで周知しているからか、今では、参加希望者多数のため新規申し込みは年度末まで待っていただいているほど。多くの方々の協力を得て、元気な高齢者を支える輪ができています。

from 島根県奥出雲町民児協

テレビ電話を活用した見守り活動

島根県奥出雲町民児協は、見守り活動の一環として、町が実施するテレビ電話を活用した事業に協力しています。

タッチパネル式のテレビ電話はコールセンターとの連携により、民生児童委員全員と希望のあった高齢者宅に設置されます。

「顔」を見ながら会話ができるので孤立感が薄らぎ、表情が明るくなる高齢者も多いとか。

民児協でも、天候を問わず、在宅しながらいつでも気軽に「顔」を合わせて声掛けができるのは、心強いと好評です。

from 都民連

皆様から寄せられた川柳をご紹介

託された　福祉の絆　だい一歩
町田市　くぬみ

こころの目　気づいて開ける　いまにして
板橋区　Ｋ

お元気ですか　そのひとことに　春の風
渋谷区　くに子

声かけの　窓ぎわ笑顔　安堵する
東大和市　神原　久

選　都民連だより編集委員会

ご投稿ありがとうございました！

ピアカウンセリング　福祉関係用語の豆知識

障がいなど共通の問題を持つ当事者同士が集まり、お互いの苦しさ、つらさを話し合うことにより、思いを分かち合い、助言し合っていくこと。障がい者から生まれた運動だが、現在はＨＩＶや難病、不妊、不登校、引きこもり、自殺遺児・遺族、災害の被災者などさまざまな悩みや経験を持つ者同士の相談援助活動として広がっている。

カット　中野 昭子さん

編集後記

都心がみぞれ模様の初雪の日、今期編集委員の初顔合わせだった。自己紹介から始まり、皆さんが広報委員としての経験不足を謙遜した口調で話された。

編集になると自己紹介がウソのように意見が飛び交い、担当地区での熱心な活動の様子がよく伝わってきた。新入りの私は民生児童委員４年生。お手柔らかに。

桜井　慧雄

編集委員

桜井　慧雄（港　　区）
大島志づ江（北　　区）
古賀　昭弘（世田谷区）
牧田　勝夫（中 野 区）
細川　幸子（墨 田 区）
青山　豊子（町 田 市）
小林　邑子（武蔵野市）
酒井　治子（東村山市）
田所　佳洋（立 川 市）

編集協力

市東　和子（都民連広報担当副会長）

発行・川柳あて先

東京都民生児童委員連合会
〒162-0823
新宿区神楽河岸1-1
セントラルプラザ4階
☎　03（3235）1163
FAX　03（3235）1169
E-mail：tominren@u01.gate01.com
年４回発行
印刷：株式会社　美巧社